

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 運動防護 來源 自由時報 日期 99.10.-3 版面 B八版

扁平足治療

伸展運動、穿特製鞋墊

文 / 陳凱華

「我的孩子已經兩歲了，但是每次帶他去遠足，沒走幾步路，他就走不動，要抱抱，不曉得有什麼問題？」復健科門診中，常有家長詢問這個問題。

原來孩子是足內側腳弓消失—扁平足所致。正常人的腳內側可見明顯的腳弓（如圖一），扁平足是足部內側的腳弓消失（如圖二）。

一般而言，扁平足可分為固定型（fixed）及易彎型（flexible），固定型扁平足是腳在懸空，或著地時都看不到腳弓，易彎型扁平足是腳在懸空時

，仍有腳弓，但著地時，就看不到。

一般而言，在一歲以前的嬰幼兒因皮下脂肪較厚，難以確定是否有扁平足。有時候，須等到孩童已經可放手走路階段，觀察懸空及著地時，是否出現腳弓，是否有扁平足導致足部變形，如大拇趾外翻？腳後跟是否有外翻？是否有扁平足導致的不適等因素決定。

扁平足所導致的臨床症狀，主要是由於內側腳弓消失後，腳底及小腿肌肉因需要代償性過度用力，因此，孩童常出現腳痠、走不動，要父母抱抱等現象。有扁平足的成人就容易出現

不能久站、下背痛等症狀。

◎扁平足的治療主要包括運動治療、穿戴特製鞋墊。

●運動治療首要是放鬆小腿及腳底繃緊之肌肉，放鬆伸展方式（如圖三），也就是讓孩童將一腳伸直放鬆，照顧者的左手扶著孩童腳踝後方，右手放在足部，然後右手緩慢地將孩童的腳尖向上翹起，在最大的角度停留10至15秒後，放鬆約2到3秒，再連續10次後，換另一腳，每天2到3回。

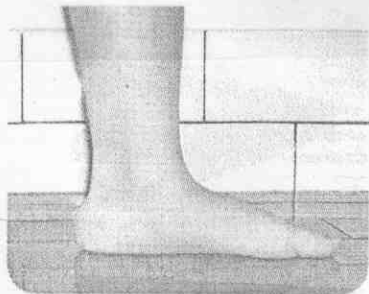
一般而言，做這種伸展運動時，孩童只會感覺小腿及腳底肌肉有緊緊的感覺，不會疼痛。如果有明顯疼痛感

覺，代表伸展的角度太大。另外，孩童需同時接受腳底肌力訓練，如用腳趾撿地上的碎紙、抓放小玩具、走樓梯、騎腳踏車、游泳等。

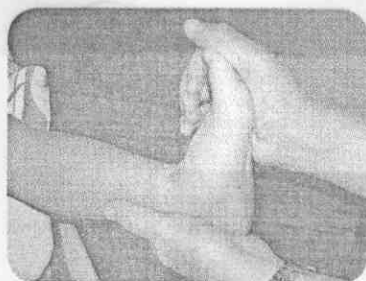
●至於穿戴扁平足特製的鞋墊，主要可讓足部在走路時維持正常姿勢，並增加內側腳弓的支撐，減少肌肉代償性用力，減少肌肉痠痛，降低大拇趾及足後跟變形等問題。

目前市面上有關扁平足鞋墊非常多樣，建議孩童需經專業人員評估後，再選擇適宜的鞋墊，以避免穿戴不適合的鞋墊，造成其他足部問題。

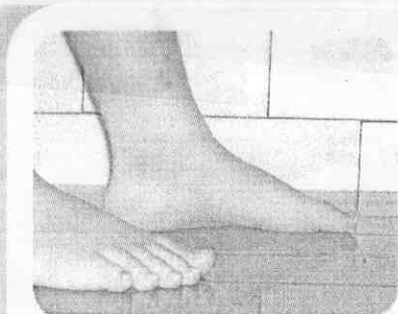
（作者為嘉義長庚醫院復健科主任）



圖二：扁平足患者的內側腳弓消失。



圖三：放鬆伸展小腿及腳底肌肉的方式。（照片提供 / 陳凱華）



圖一：正常人內側可見明顯腳弓。

